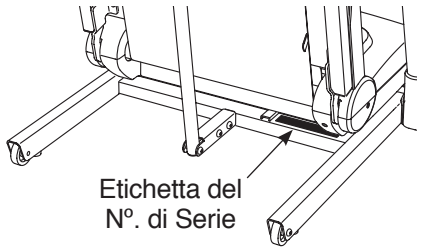
PRO-FORM® 1010 ZLT

www.proform.com

Nº del Modello PETL11711.0
Nº di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

800 865114

lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e 14.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari)

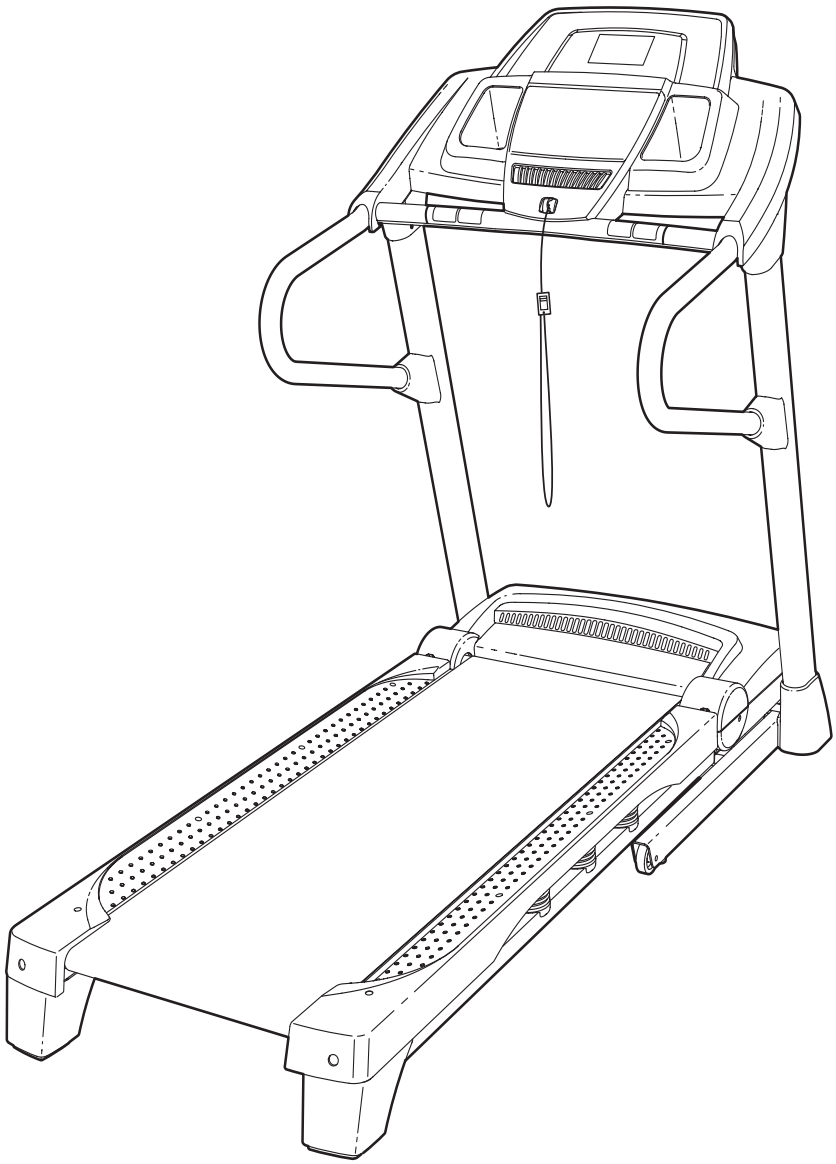
Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



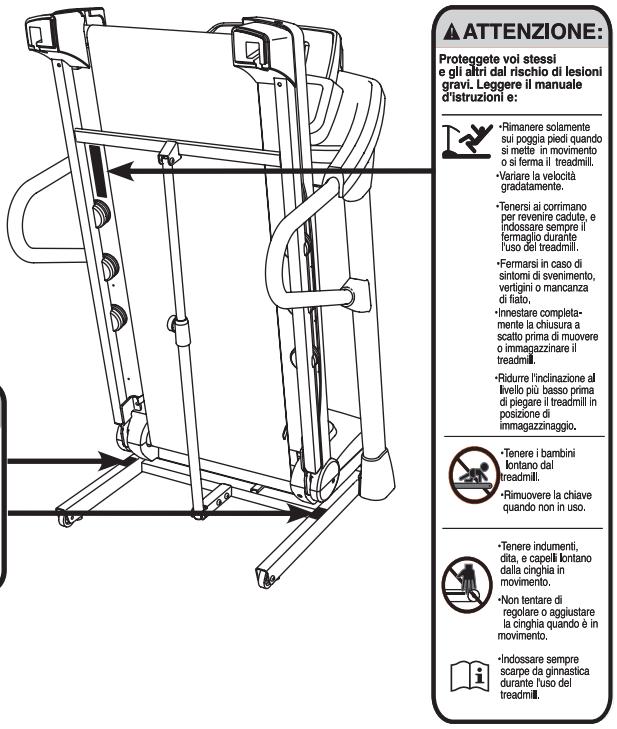
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI 6
MONTAGGIO 7
CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE 15
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT 25
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 26
GUIDA AGLI ESERCIZI 29
ELENCO PEZZI 30
DISEGNO ESPLOSO 32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO . . . . . Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO . . . . . Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.


⚠ATTENZIONE
Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il treadmill e in funzione.
⚠ATTENZIONE:
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
•Variare la velocità gradatamente.
•Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
•Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
•innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
•Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
•Tenere i bambini lontano dal treadmill.
•Rimuovere la chiave quando non in uso.
•Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
•Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
•Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PROFORM è un marchio registrato di ICON IP, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. **Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.**

2. **È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.**

3. **Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.**

4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.**

5. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.**

6. **Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

7. **Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.**

8. **Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 150 kg.**

9. **Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

10. **Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.***

11. **Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.**

12. **Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm^2 e di lunghezza non superiore a 1,5 m.**

13. **Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.**

14. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 26 del presente manuale).**

15. **Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).**

16. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.**

17. **Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.**

18. **Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono influenzare la precisione delle letture della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare l'andamento della frequenza cardiaca in generale.**

19. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione "off" [spento] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale).**

20. **Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 7 e la sezione CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 25). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg. per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant.**

21. **Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.**

22. **Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.**

23. **Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.**

24. **PERICOLO: scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

25. **Questo tapis roulant è indicato solo per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.**

26. **Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.**

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 1010 ZLT. Il tapis roulant 1010 ZLT offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli allenamenti a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio a pavimento rispetto ad altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

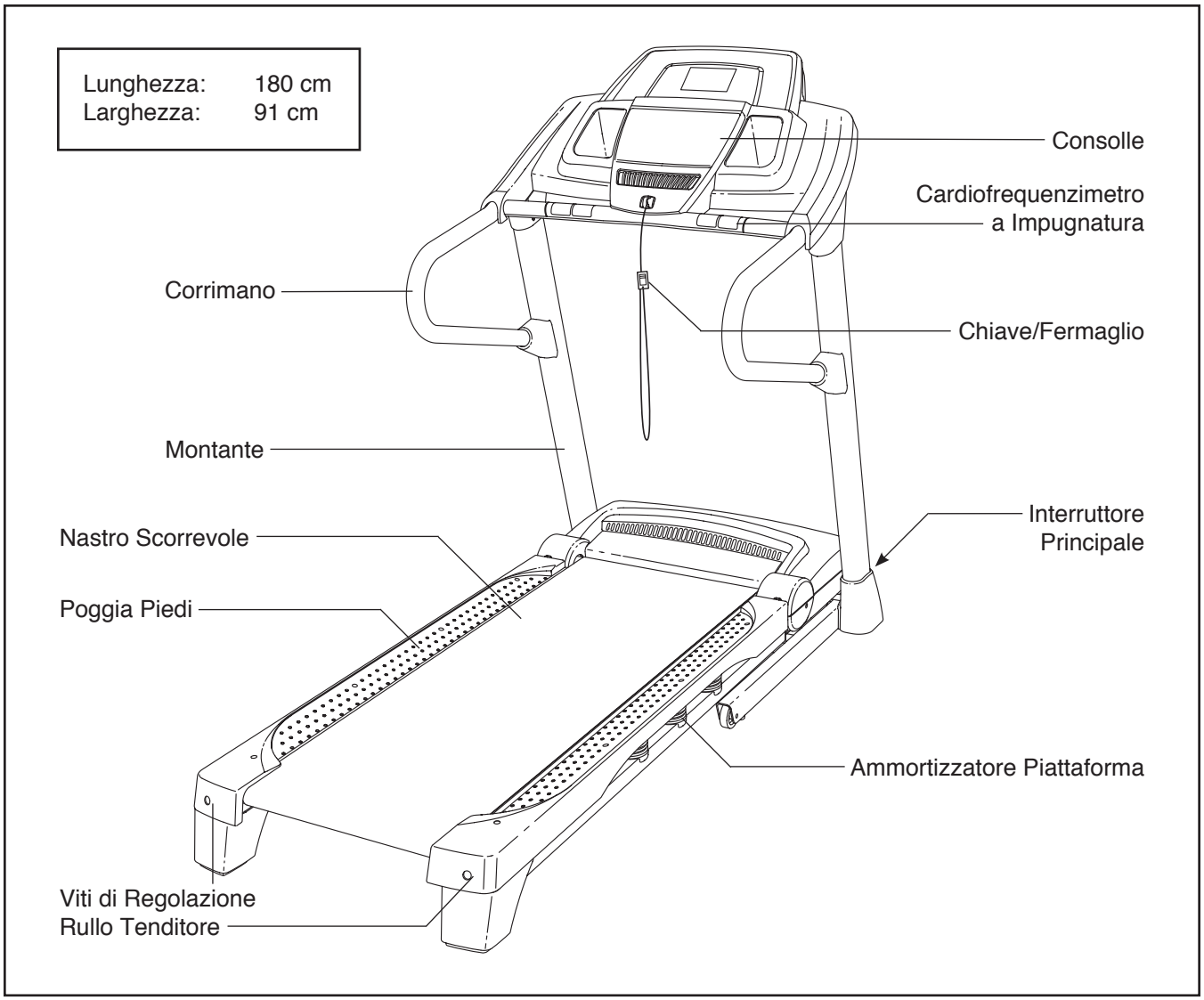
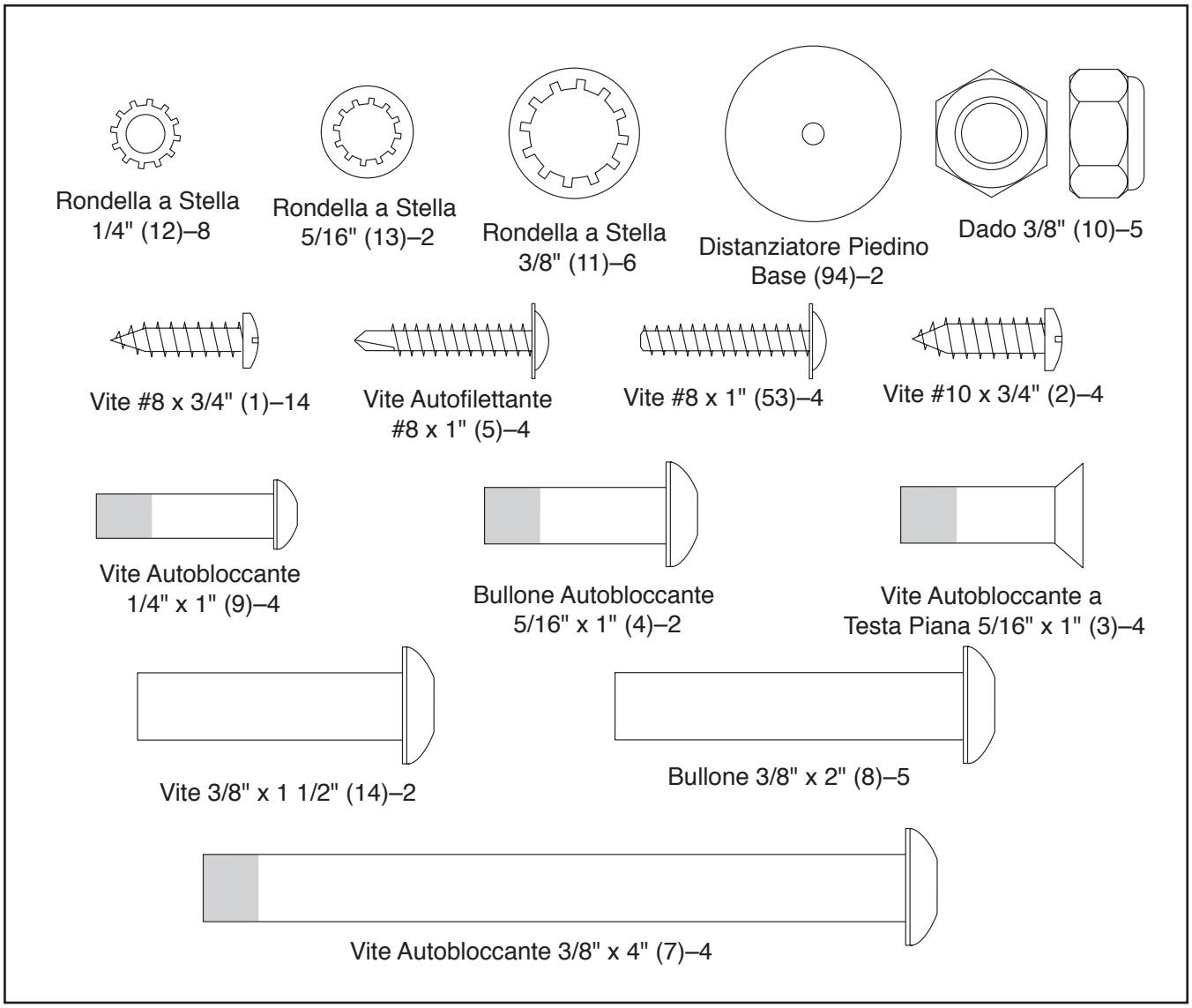


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.**Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

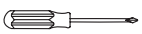

Rondella a Stella 1/4" (12)–8
Rondella a Stella 5/16" (13)–2
Rondella a Stella 3/8" (11)–6
Distanziatore Piedino Base (94)–2
Dado 3/8" (10)–5
Vite #8 x 3/4" (1)–14
Vite Autofilettante #8 x 1" (5)–4
Vite #8 x 1" (53)–4
Vite #10 x 3/4" (2)–4
Vite Autobloccante 1/4" x 1" (9)–4
Bullone Autobloccante 5/16" x 1" (4)–2
Vite Autobloccante a Testa Piana 5/16" x 1" (3)–4
Vite 3/8" x 1 1/2" (14)–2
Bullone 3/8" x 2" (8)–5
Vite Autobloccante 3/8" x 4" (7)–4

MONTAGGIO

- Per il montaggio sono necessarie due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.
- Il retro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta tecnologia. Dopo la spedizione, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, pulire semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:

le chiavi esagonali in dotazione

una chiave inglese

un cacciavite Phillips 

forbici

pinze a becchi mezzotondi

Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.

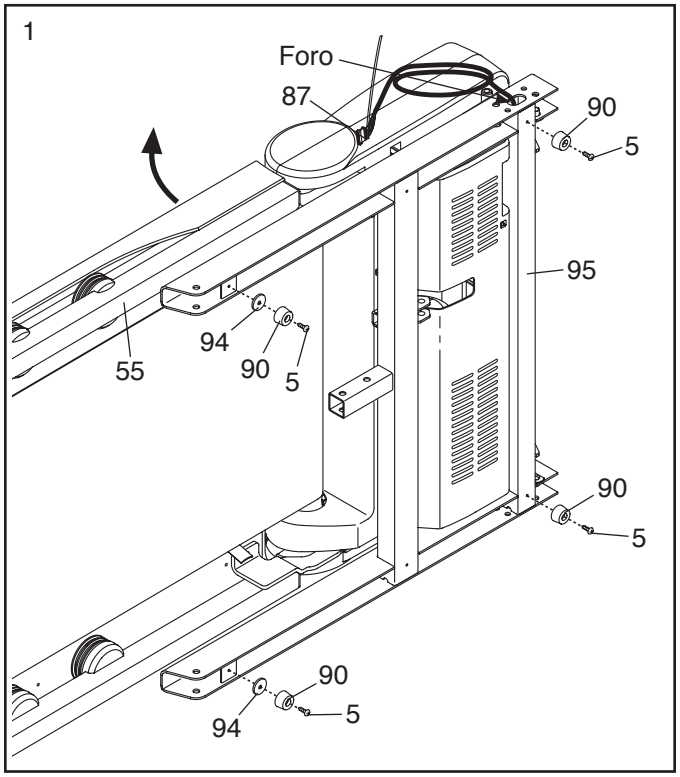
1. Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.

   Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul lato sinistro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.

   Tagliare le fascette che bloccano il Cavo Montante (87) alla Base (95). Individuare la fascetta in plastica nel foro indicato sulla Base e utilizzare la fascetta per estrarre il Cavo Montante dal foro.

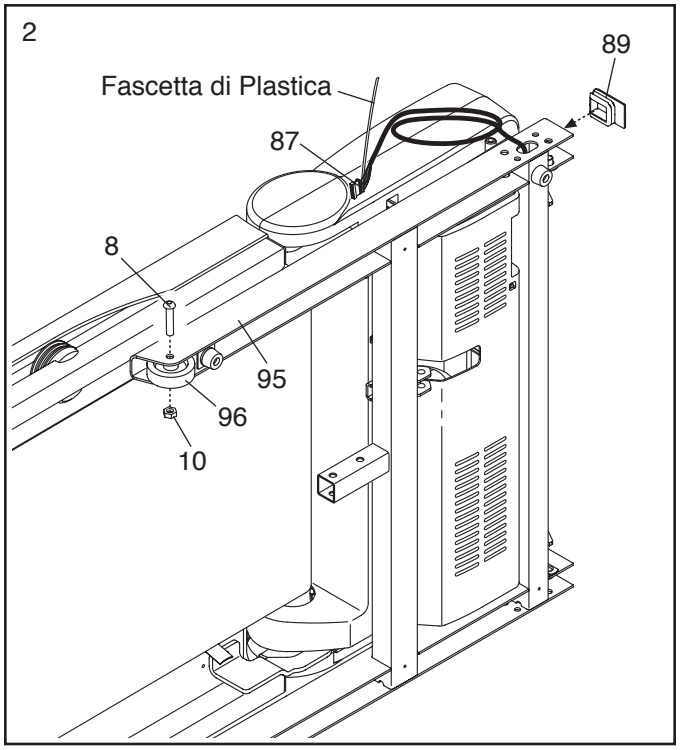
   Fissare due Piedini Stabilizzatori (90) alla Base (95) nelle posizioni indicate con due Viti Autofilettanti #8 x 1" (5) e due Distanziatori Piedini Base (94).

   Quindi, fissare gli altri due Piedini Stabilizzatori (90) con due Viti Autofilettanti #8 x 1" (5).



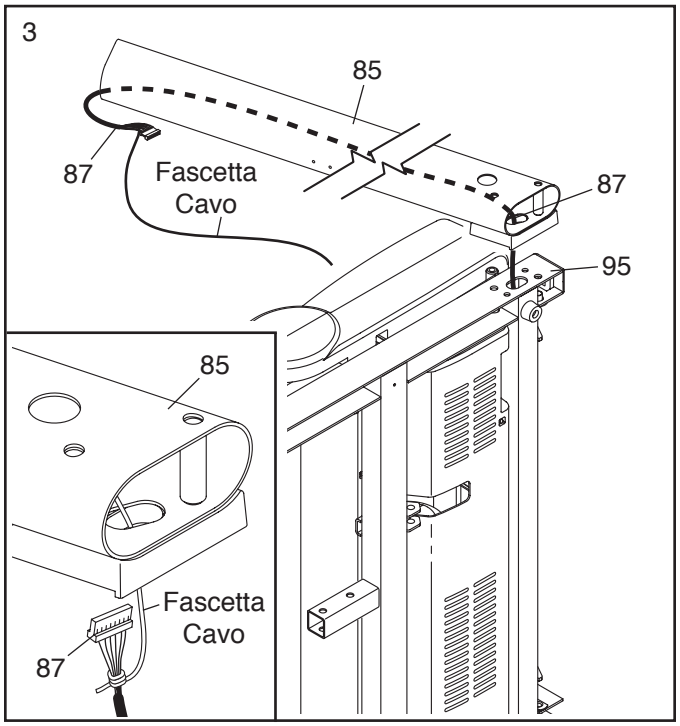
2. Fissare la Ruota (96) alla Base (95) con un Bullone 3/8" x 2" (8) e un Dado 3/8" (10). **Non serrare eccessivamente il Dado: la Ruota deve poter girare liberamente.**

   Inserire a pressione un Cappuccio Base (89) nella Base (95).



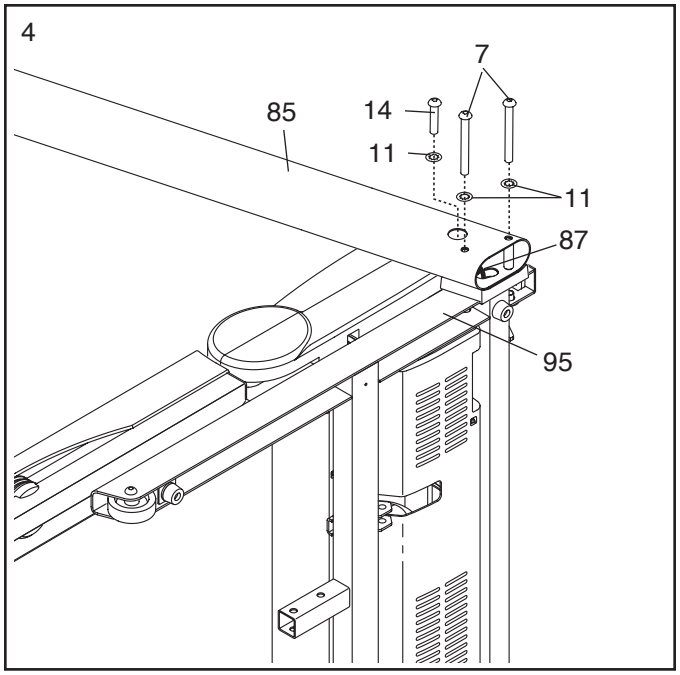
3. Localizzare il Montante Destro (85), contrassegnato con “Right” (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Reggere il Montante Destro vicino alla Base (95) come indicato.

   Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo nel Montante Destro (85) attorno all’estremità del Cavo Montante (87). Quindi, tirare l’estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.



4. Reggere il Montante Destro (85) contro la Base (95). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).** Inserire due Viti Autobloccanti 3/8" x 4" (7) con due Rondelle a Stella 3/8" (11) e una Vite 3/8" x 1 1/2" (14) con una Rondella a Stella 3/8" (11) nel Montante Destro.

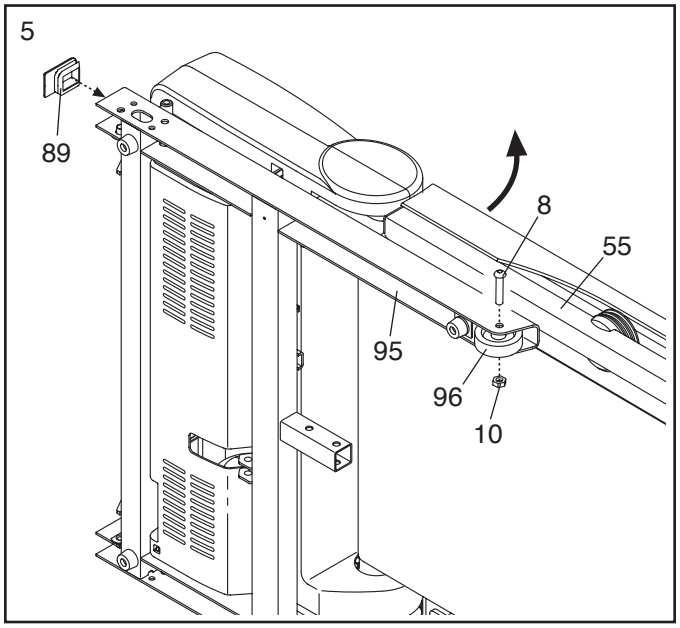
   Serrare parzialmente le Viti Autobloccanti 3/8" x 4" (7) fino a quando le teste delle Viti toccano il Montante Destro (85); **non serrare completamente le Viti Autobloccanti in questa fase.** Serrare parzialmente la Vite 3/8" x 1 1/2" (14).



5. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul lato destro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

   Fissare la Ruota (96) alla Base (95) con un Bullone 3/8" x 2" (8) e un Dado 3/8" (10). **Non serrare eccessivamente il Dado: la Ruota deve poter girare liberamente.**

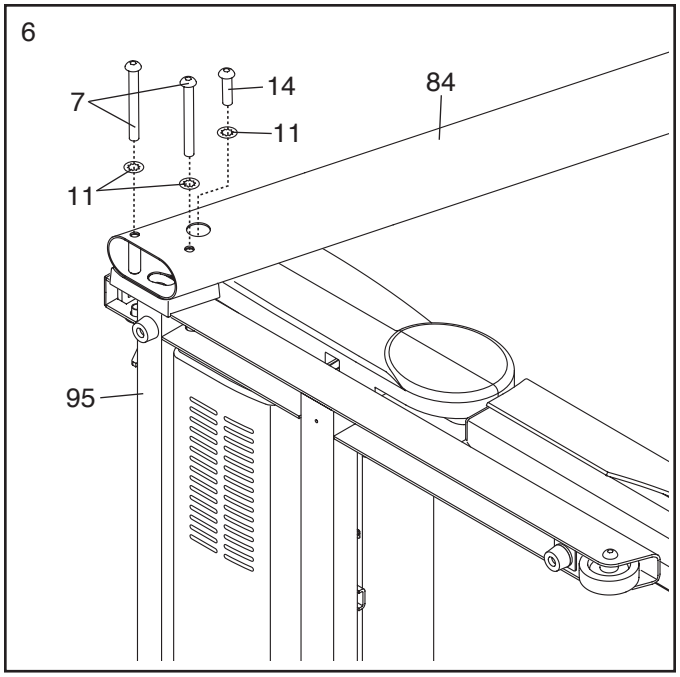
   Inserire a pressione un Cappuccio Base (89) nella Base (95).



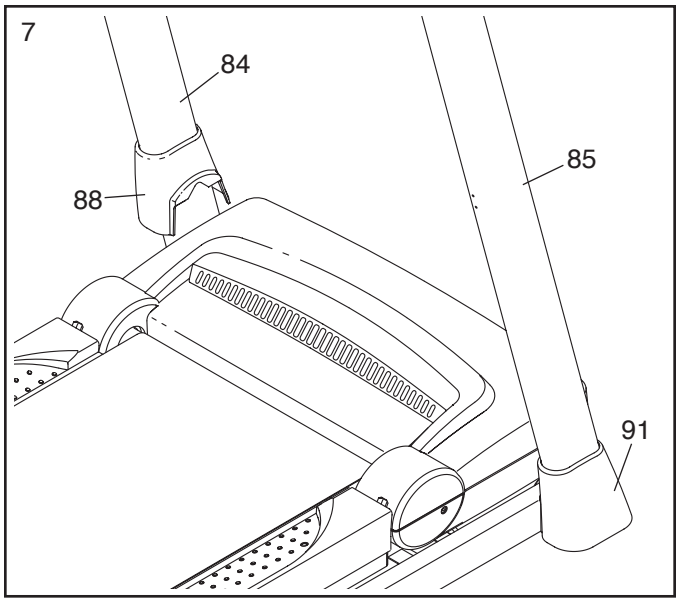
6. Reggere il Montante Sinistro (84) contro la Base (95). Inserire due Viti Autobloccanti 3/8" x 4" (7) con due Rondelle a Stella 3/8" (11) e una Vite 3/8" x 1 1/2" (14) con una Rondella a Stella 3/8" (11) nel Montante Sinistro.

   Serrare parzialmente le Viti Autobloccanti 3/8" x 4" (7) fino a quando le teste delle Viti toccano il Montante Sinistro (84); **non serrare completamente le Viti Autobloccanti in questa fase.** Serrare parzialmente la Vite 3/8" x 1 1/2" (14).

   Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sollevare il tapis roulant in modo tale che la Base (95) appoggi sul pavimento.



7. Identificare il Copri Base Sinistro (88) e il Copri Base Destro (91). Infilare il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (84). Infilare il Copri Base Destro sul Montante Destro (85).



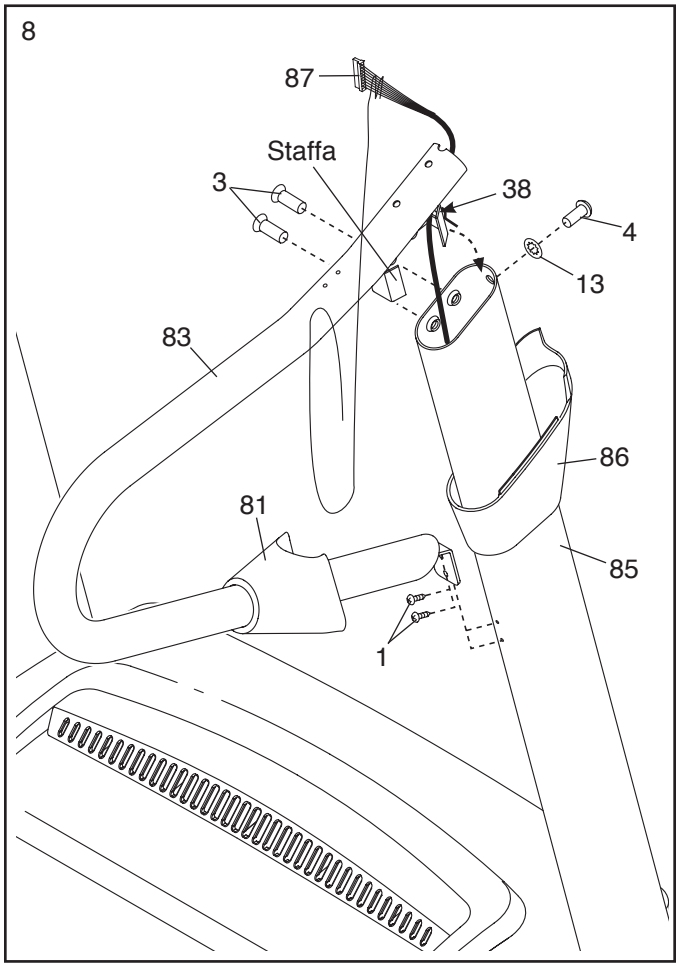
8. Rimuovere la fascetta dalla staffa indicata sul Corrimano Destro (83). Se necessario, premere i Dadi a Gabbia 5/16" (38) nuovamente in posizione.

   Orientare il Copri Montante Destro (86) come indicato e infilarlo sul Montante Destro (85). Quindi orientare un Cappuccio Corrimano (81) come indicato e infilarlo sul Corrimano Destro (83).

   Reggere il Corrimano Destro (83) vicino al Montante Destro (85). Inserire il Cavo Montante (87) attraverso la staffa indicata sul Corrimano Destro. Tirare fuori il Cavo Montante dall'estremità del Corrimano Destro.

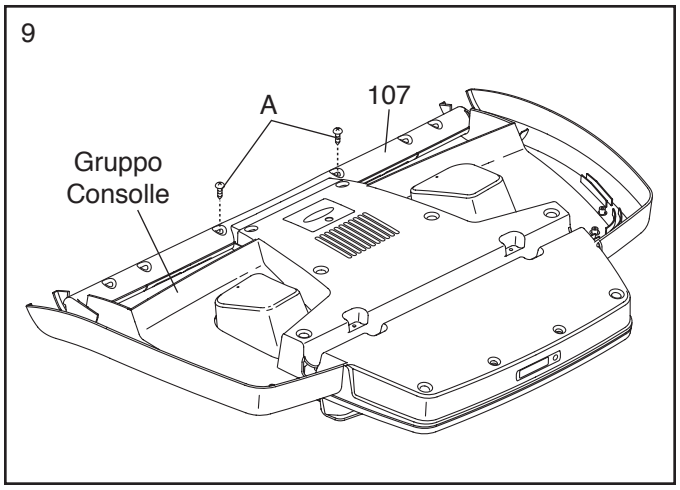
   Posizionare il Copri Montante Destro (86) come indicato. Fissare il Corrimano Destro (83) al Montante Destro (85) con due Viti Autobloccanti a Testa Piana 5/16" x 1" (3), un Bullone Autobloccante 5/16" x 1" (4) con una Rondella a Stella 5/16" (13), e due Viti #8 x 3/4" (1). **Non serrare il Bullone Autobloccante o le Viti in questa fase.**

   Montare il Corrimano Sinistro (non raffigurato) allo stesso modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.



9. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

   Togliere le Viti (A) che fissano la Barra Trasversale (107). Quindi sollevare la Barra Trasversale. Eliminare le Viti.



10. **IMPORTANTE: per non danneggiare la Barra Trasversale (107) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (2).**

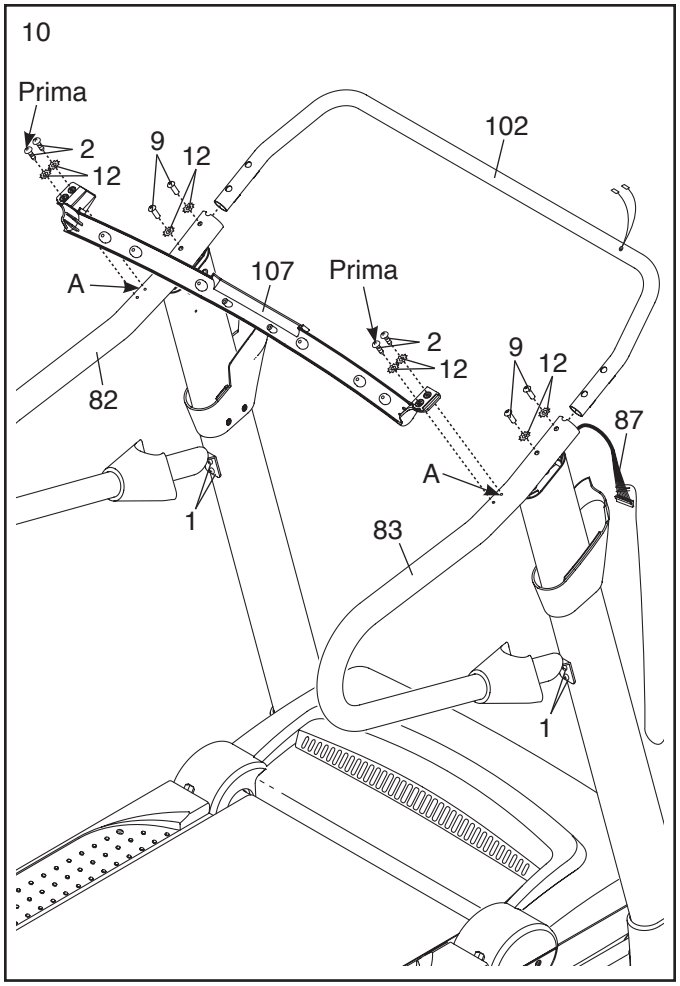
Potrebbero essere presenti due Viti (A) nei Corrimani (82, 83) nei punti indicati. Nel caso fossero presenti, rimuoverle ed eliminarle.

Orientare la Barra Trasversale (107) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale ai Corrimano (82, 83) con quattro Viti #10 x 3/4" (2) e quattro Rondelle a Stella 1/4" (12); **non serrare le Viti in questa fase.**

Inserire il Telaio Consolle (102) nei Corrimano (82, 83). Fissare il Telaio Consolle con quattro Viti Autobloccanti 1/4" x 1" (9) e quattro Rondelle a Stella 1/4"; **non serrare le Viti Autobloccanti in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).**

Serrare una Vite #10 x 3/4" (2) in ogni estremità della Barra Trasversale (107); non serrare eccessivamente le Viti. Quindi serrare l'altra Vite #10 x 3/4" (2) in ogni estremità della Barra Trasversale.

Serrare le quattro Viti Autobloccanti 1/4" x 1" (9) e le quattro Viti #8 x 3/4" (1).

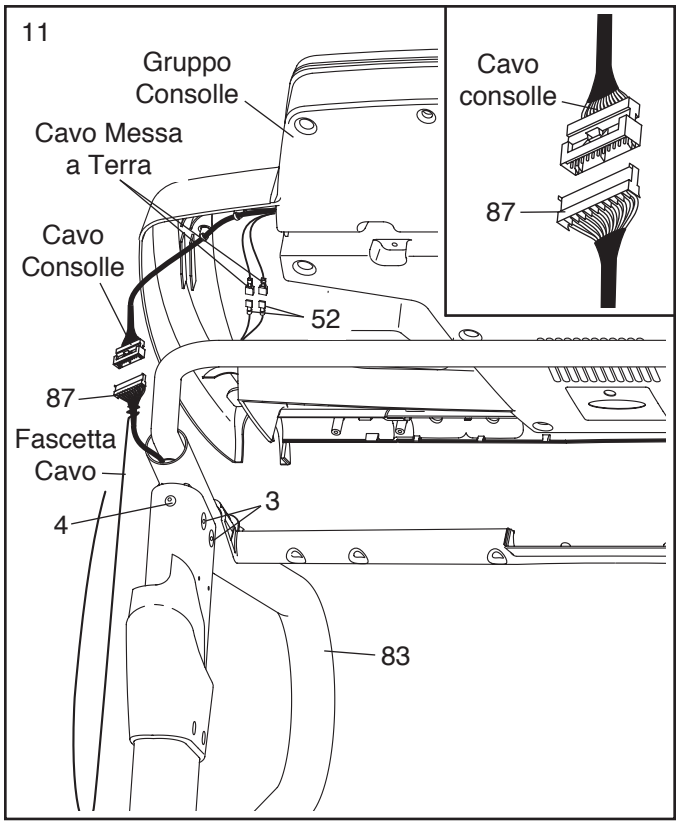


11. Serrare saldamente le quattro Viti Autobloccanti a Testa Piana 5/16" x 1" (3) e i due Bulloni Autobloccanti 5/16" x 1" (4) (è raffigurato solo un lato).

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Destro (83) e Sinistro (non raffigurato).

Collegare il Cavo Montante (87) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON VENGONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.

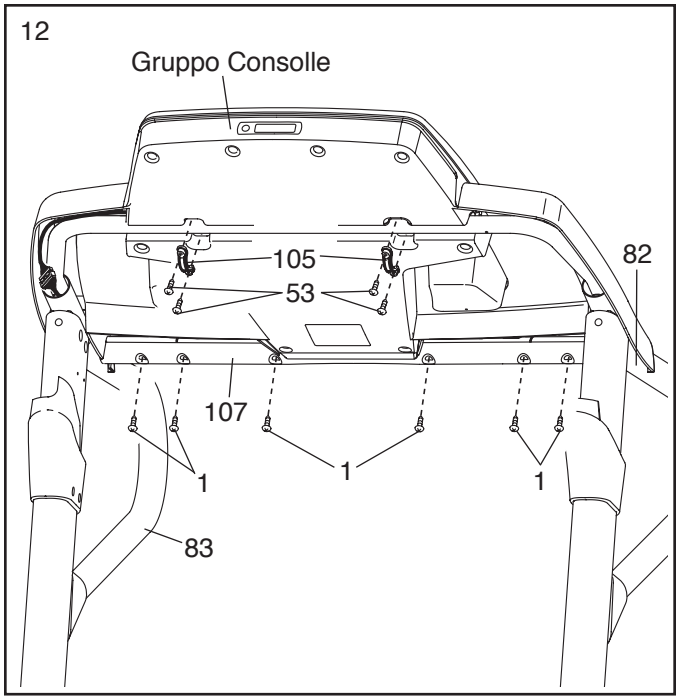
Collegare i due cavi di messa a terra che provengono dal gruppo consolle ai due Cavi di Messa a Terra Consolle (52).



12. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano Sinistro e Destro (82, 83). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

    Fissare il gruppo consolle alla Barra Trasversale (107) con sei Viti #8 x 3/4" (1). **Inserire manualmente tutte e sei le Viti e serrarle.**

    Fissare i due Morsetti Consolle (105) al gruppo consolle con quattro Viti #8 x 1" (53).

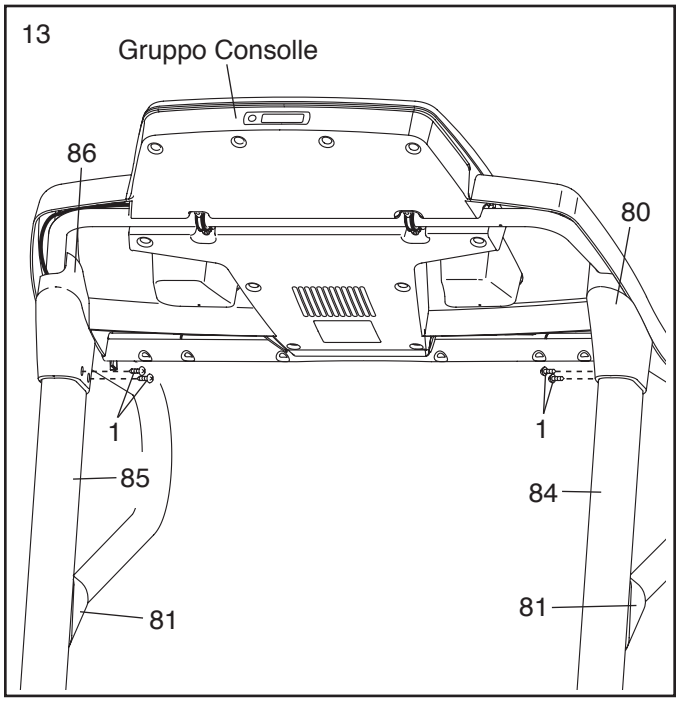


13. Reggere il Copri Montante Destro (86) contro il gruppo consolle. Allineare i fori presenti nel Copri Montante Destro con i fori nel Montante Destro (85). Fissare il Copri Montante Destro con due Viti #8 x 3/4" (1).

    Fissare il Copri Montante Sinistro (80) al Montante Sinistro (84) allo stesso modo.

    Far scorrere i Cappucci Corrimano (81) verso il basso contro i Montanti (84, 85).

    Vedere le fasi 4 e 6. Serrare le quattro Viti Autobloccanti 3/8" x 4" (7) e le due Viti 3/8" x 1 1/2" (14).



14. Sollevare il Telaio (55) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

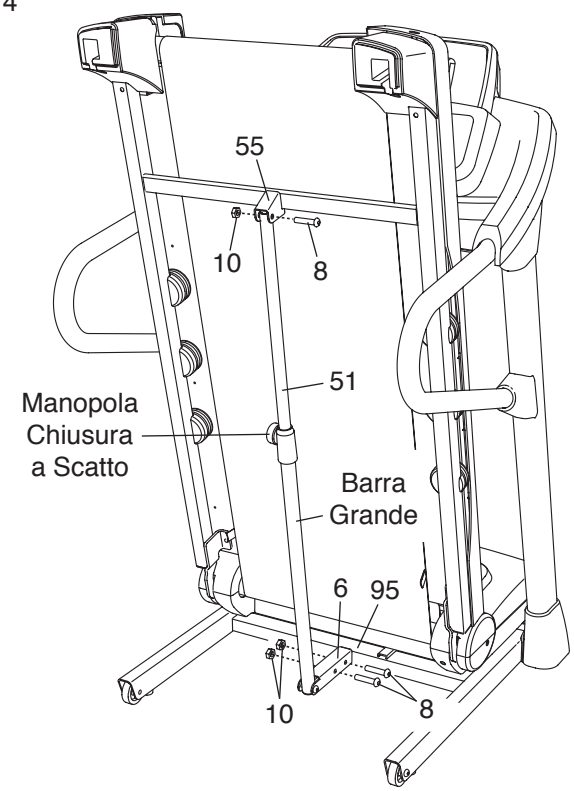
    Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto si trovino nelle posizioni indicate.

    Fissare la Staffa Chiusura a Scatto (6) e la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (95) con due Bulloni 3/8" x 2" (8) e due Dadi 3/8" (10).

    Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) al Telaio (55) con un Bullone 3/8" x 2" (8) e un Dado 3/8" (10). Nota: potrà rendersi necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con il Telaio.

    Abbassare il Telaio (55) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).

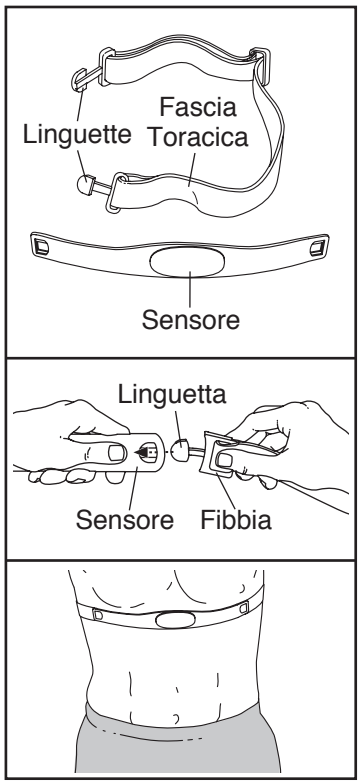
14



15. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27 e 28).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO



Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore del sensore.

Il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli indumenti, direttamente a contatto con la pelle. Avvolgere il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata. Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica al sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Allontanare il sensore di pochi centimetri dal corpo e localizzare i due elettrodi coperti da leggere sporgenze. Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il sensore contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente il sensore con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del sensore, consumando prematuramente le batterie.

- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo caldo e asciutto. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una borsa di plastica o in altro contenitore che potrebbe provocare umidità.

- Non esporre il cardiofrequenzimetro alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature superiori ai 50° C o inferiori ai -10° C.

- Non piegare o tirare in modo eccessivo il sensore quando si utilizza o ripone il cardiofrequenzimetro.

- Per pulire il sensore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi rimuovere il sensore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il sensore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Se il cardiofrequenzimetro non funziona correttamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.

- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.

- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia.

- Se sul retro del sensore c'è un copri batteria, sostituire la batteria con una nuova dello stesso tipo.

- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. I problemi di lettura della frequenza cardiaca possono essere dovuti a patologie mediche quali extrasistole, tachicardia e aritmia.

- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Qualora si sospetti un'interferenza magnetica, provare a riposizionare l'attrezzatura ginnica.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

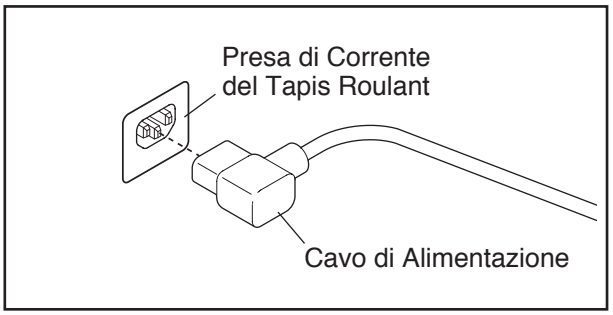
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant.



2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

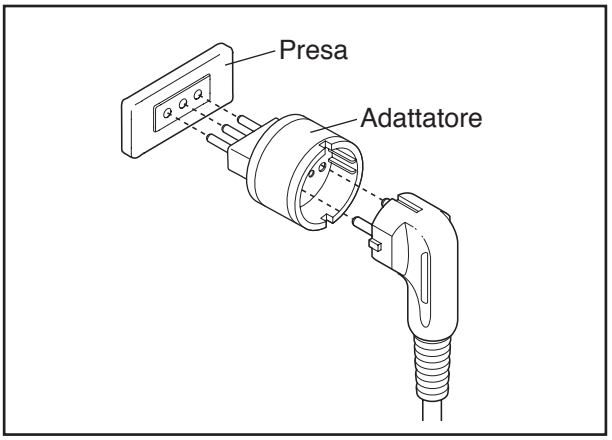
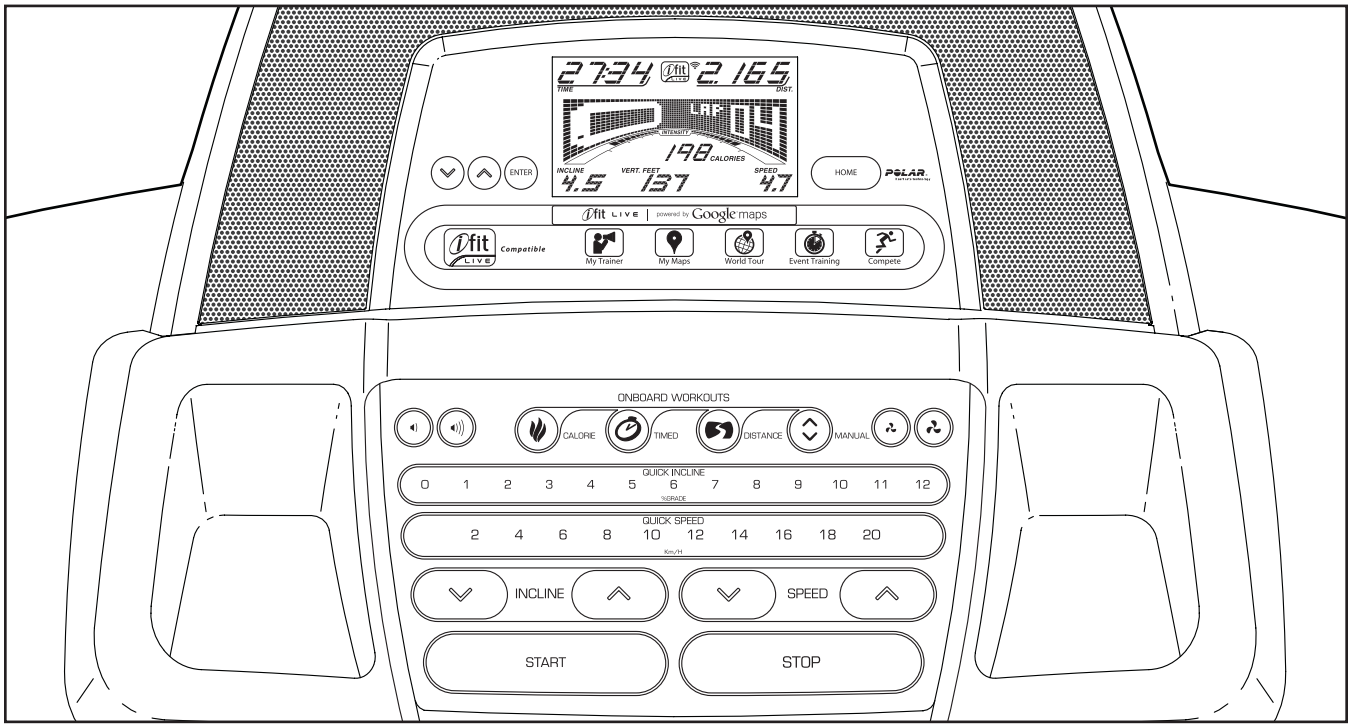


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla consolle. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Quando si utilizza la modalità manuale, si può modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La consolle offre inoltre ventiquattro allenamenti predefiniti [ONBOARD WORKOUTS]: otto per bruciare calorie [CALORIE], otto a tempo predefinito [TIMED] e otto distanza [DISTANCE]. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle dispone inoltre della rivoluzionaria modalità iFit Live, che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori e accedere a molte altre funzionalità. *Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito Web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.*

Mentre ci si allena l'impianto stereo della consolle consente di ascoltare la musica o gli audio libri preferiti.

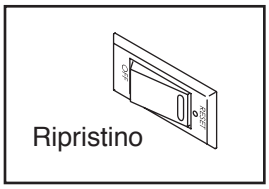
Per accendere il sistema, vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale,** vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento iFit Live,** vedere pagina 22. **Per utilizzare l'impianto stereo,** vedere pagina 23. **Per utilizzare la modalità informazioni,** vedere pagina 24.

Nota: la consolle può mostrare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questa sezione fanno riferimento ai chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle siano presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 28).

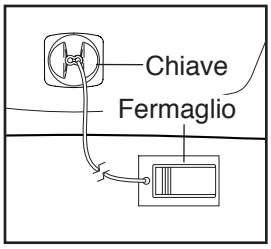
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.



Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale sulla posizione di ripristino [RESET].

IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se i display rimangono accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24 per disattivare la modalità demo.



Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e attaccarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà. **IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Consultare il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. **Selezionare la modalità manuale.**

   Premere il pulsante Manuale [MANUAL] sulla consolle. Nota: se iFit Live non è attivo, verrà selezionata automaticamente la modalità manuale.

3. **Avviare il nastro scorrevole.**

   Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto aumenta Velocità [SPEED], o uno dei tasti a Scelta Rapida Velocità [QUICK SPEED] numerati dal 2 al 20.

   Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto aumenta Velocità, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti aumenta o diminuisci Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà di 0,1 Km/H; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 Km/H. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

   Premendo uno dei pulsanti numerati di Scelta Rapida Velocità, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

   Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED].

4. **Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.**

   Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti a Scelta Rapida Inclinazione [QUICK INCLINE] numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. **Seguire la progressione sui display.**

   Quando si cammina o si corre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

   - Il tempo [TIME] trascorso
   - La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo
   - La barra intensità allenamento
   - Il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate
   - Il livello di inclinazione del tapis roulant
   - Il numero di metri in salita percorsi
   - La velocità del nastro scorrevole
   - La frequenza cardiaca (vedere fase 6 a pagina 20)
   - La matrice

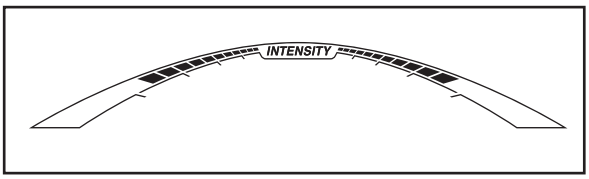
   La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante aumenta/diminuisci accanto al pulsante Invio [ENTER] fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

   La scheda Inclinazione visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento. La scheda Velocità visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

   La scheda La Mia Pista visualizzerà una pista che rappresenta i 400 metri. Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda La Mia Pista visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

   La scheda Calorie visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie bruciate durante tale segmento.

   Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



   Premere il pulsante Home per ritornare al menu di default (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

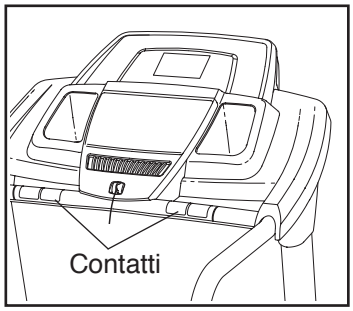
   Quando un modulo iFit Live wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.

   Per resettare i display premere il pulsante di Arresto [STOP], rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

6. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere a pagina 15.

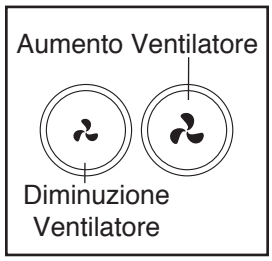
   Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



   Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggia piedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani.** Una volta rilevate le pulsazioni nel display calorie si visualizzerà un cuore che lampeggerà in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi si visualizzerà il valore della frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Premere il pulsante aumenta/diminuisci Ventilatore [FAN] per selezionare la velocità o per spegnerlo. Nota: se il ventilatore è acceso quando il nastro scorrevole si ferma, il ventilatore si spegnerà automaticamente dopo alcuni minuti.



8. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**

   Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto [STOP] e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione dovrà essere al livello minimo altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla console e riporla in un luogo sicuro.

   Terminato l'uso del tapis roulant, spostare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF] e scollegare il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Selezionare un allenamento predefinito**

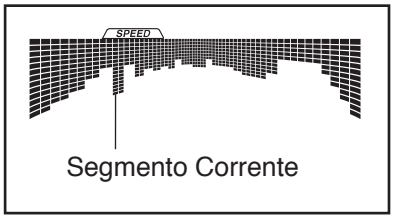
   Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie [CALORIE], il pulsante Tempo Predefinito [TIMED] o il pulsante Distanza [DISTANCE] ripetutamente fino a quanto l'allenamento desiderato appare sul display.

   Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Inoltre nella matrice si visualizzerà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Se si seleziona un allenamento distanza, invece della durata dell'allenamento sul display si visualizzerà la distanza percorsa camminando o correndo. Se si seleziona un allenamento per bruciare le calorie, il numero approssimativo di calorie che si bruceranno si visualizzerà sul nome dell'allenamento.

3. **Avvio dell'allenamento.**

   Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione impostate per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, prima d'iniziare lallenamento distanza la sessione di allenamento inizierà con un segmento di riscaldamento di tre minuti.

   Ogni allenamento è suddiviso in vari segmenti. Per ogni segmento sono state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti successivi.



Durante l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se per il segmento successivo è stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, il tapis roulant regolerà automaticamente le nuove impostazioni. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, il segmento successivo del profilo non lampeggerà sul display.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo nel display e si concluderà l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, l'allenamento termina con un segmento di riscaldamento di tre minuti.

Nota: il target calorie rappresenta una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. **Tuttavia, quando inizierà il segmento di allenamento successivo, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/H. Quando inizierà il segmento successivo del programma di allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. **Seguire la progressione sui display.**

   Vedere fase 5 a pagina 19. Se è stato selezionato un allenamento calorie o a tempo predefinito, il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere fase 6 a pagina 20.

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere fase 7 a pagina 20.

7. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**

   Vedere fase 8 a pagina 20.

USO DI UN ALLENAMENTO IFIT LIVE

Nota: è necessario disporre di un modulo iFit Live per utilizzare un allenamento iFit Live. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Per utilizzare un modulo iFit Live è necessario avere accesso a un computer con connessione a internet e porta USB ed essere registrati su iFit.com. Per utilizzare un modulo iFit Live wireless è inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Inserire il modulo iFit Live nella consolle.**

   Per utilizzare un allenamento iFit Live, il modulo opzionale iFit Live deve essere inserito nella consolle.

3. **Selezionare un utente.**

   Se è registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit Live. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci che si trovano accanto al pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'utente.

4. **Selezionare un allenamento iFit Live.**

   Per selezionare un allenamento iFit Live premere uno dei cinque pulsanti iFit Live. Nota: prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

   Premere il pulsante iFit Live per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante il Mio Allenatore [MY TRAINER], il pulsante le Mie Mappe [MY MAPS], il pulsante Giro del Mondo [WORLD TOUR] o il pulsante Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Premere il pulsante Competizione [COMPETE] per gareggiare in un corsa precedentemente programmata. **Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit Live consultare il sito www.ifit.com.**

Quando si seleziona un allenamento iFit Live, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo e il numero approssimativo di calorie che si bruceranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Se si seleziona un allenamento competizione, il display visualizzerà un conto alla rovescia dall'inizio della corsa.

5. **Avvio dell'allenamento.**

   Vedere fase 3 a pagina 21.

   Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24).

   Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. Quando il segmento successivo inizia, il tapis roulant regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. **Seguire la progressione sui display.**

   Vedere fase 5 a pagina 19.

   La scheda la Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una mappa della pista che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri fatti.

   Durante un allenamento competizione, la scheda Competizione [COMPETITION] visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara l'utente è arrivato. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

7. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere fase 6 a pagina 20.

8. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere fase 7 a pagina 20.

9. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**

   Vedere fase 8 a pagina 20.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit Live, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle mediante la presa MP3.

Per utilizzare la presa MP3 localizzare il cavo audio e inserirlo nella presa MP3. Quindi inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante di riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante aumenta/diminuisci Volume sulla consolle.

Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e permette di personalizzare le impostazioni della consolle.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante di Arresto. Selezionando la modalità informazioni si visualizzeranno le seguenti informazioni:

Il display Tempo [TIME] mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distanza [DISTANCE] visualizzerà il numero totale di chilometri o miglia che il nastro scorrevole ha percorso.

Quando è attiva la modalità informazioni, premere il pulsante diminuzione accanto al pulsante Invio [Enter] per selezionare una delle seguenti schermate nel display centrale:

1. **UNITA':** per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante Invio [ENTER]. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (Inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (Metrico).

2. **MODALITA' DEMO:** la consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno. Se è attivata la modalità demo, nel display centrale si visualizzerà la parola *ON* (Acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Invio o il pulsante diminuisci Velocità [SPEED].

3. **LIVELLO CONTRASTO:** premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione [INCLINE] per regolare il livello di contrasto dei display. Quindi premere il pulsante Invio.

Se un modulo è collegato, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

4. **MODULO:** se un modulo iFit Live è collegato, il display visualizzerà la dicitura WIFI. Se è collegato un modulo USB, il display visualizzerà la dicitura USB/SD.

5. **ALLENAMENTO AUDIO:** per attivare o disattivare l'allenamento audio, premere il pulsante Invio.

Se un modulo è collegato, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

6. **MODALITA' AVVIO:** la modalità avvio (menu di default) si visualizzerà quando si inserisce la chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere il pulsante Invio ripetutamente per selezionare la modalità manuale o la modalità iFit Live come menu di default.

7. **VERIFICA WIFI:** premere il pulsante Invio. Nel display centrale verranno visualizzati il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia di rete, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i loro nomi, i risultati della ricerca DNS, lo stato del server iFit Live e l'esito della verifica.

8. **INVIO/RICEZIONE DATI:** per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Invio. Una volta terminata la procedura sul display si visualizzerà la dicitura Trasferimento Eseguito [TRANSFERS DONE].

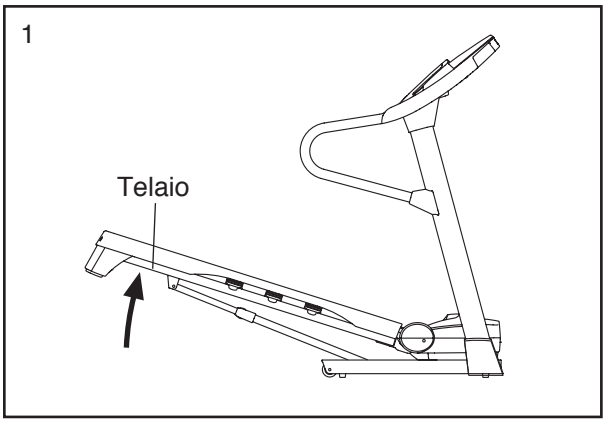
Per uscire dalla modalità informazioni, togliere la chiave dalla consolle.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

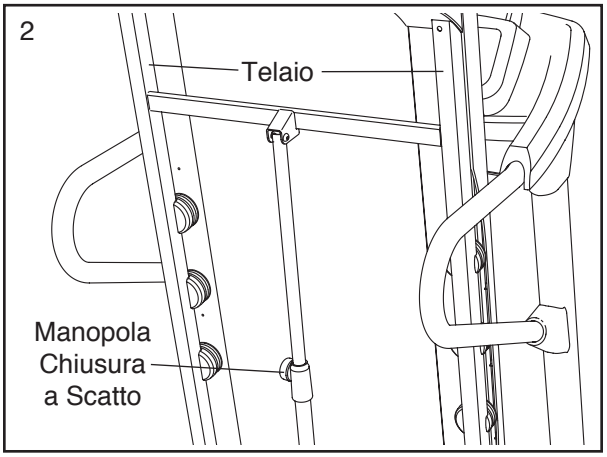
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. ATTENZIONE: è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg. per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE: non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica. Piegare le gambe e mantenere la schiena diritta.**



2. Sollevare il telaio fino a quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE: verificare che la manopola di chiusura a scatto si blocchi.**

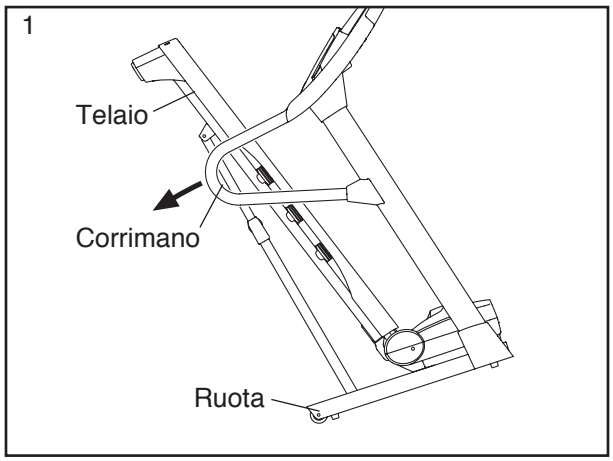


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE: accertare che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.**

1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



2. Tirare indietro tramite il corrimano fino a quando il tapis roulant scorrerà sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE: non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.**

3. Mettere un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE: non girare la manopola di chiusura a scatto.** Se necessario, spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.

2. **Vedere disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE: non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica e non far cadere il telaio. Piegare le gambe e mantenere la schiena diritta.**

LOCALIZZAZIONE GUASTI

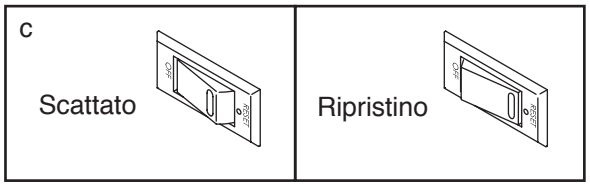
La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Se occorressero ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

a. Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm^2, di lunghezza non superiore a 1,5 m.

b. Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

a. Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.

b. Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, scollegarlo e attendere cinque minuti prima di ricollegarlo.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.

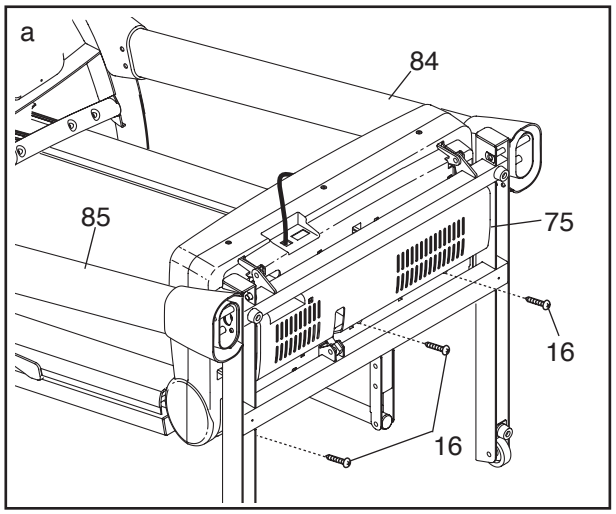
d. Se il tapis roulant continua a non funzionare, vedere la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il display della console rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

a. La consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24 per spegnere la modalità demo.

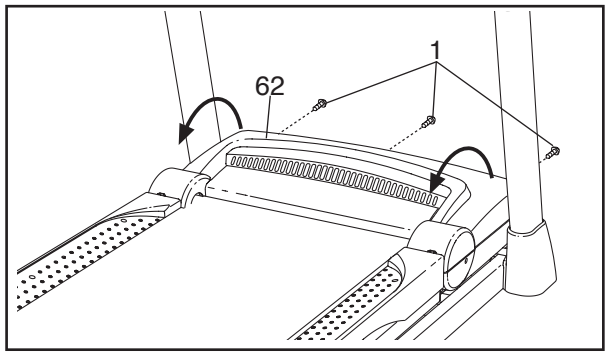
SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare con cautela i Montanti (84, 85). Se sono presenti tre Viti #8 x 2" (16) sul fondo del Pannello Bombato (75) rimuoverle. Nota: è necessario un cacciavite Phillips lungo almeno 13 cm.

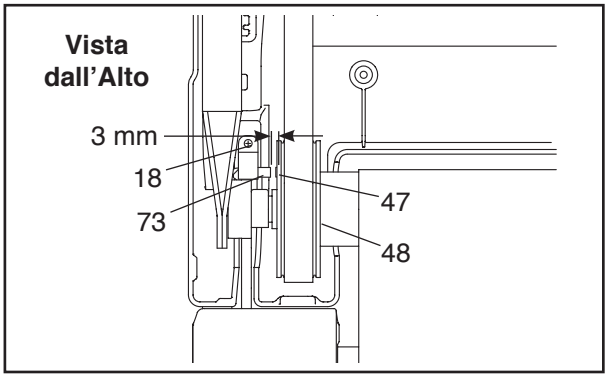


Poi sollevare i Montanti (84, 85).

Quindi rimuovere le tre Viti #8 x 3/4" (1) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (62) ruotandola.



Individuare il Commutatore (73) e il Magnete (47) sul lato sinistro della Puleggia (48). Ruotare la Puleggia fino a quando il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (18), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Quindi rimontare la Calotta Motore (non raffigurata). Se necessario, rimontare le Viti #8 x 2" (non raffigurate). Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.



SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

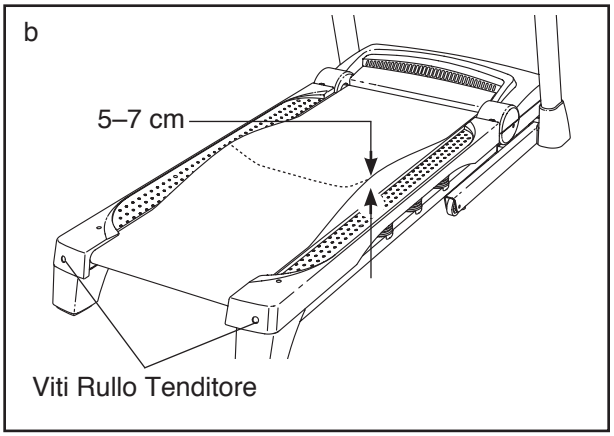
a. Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante aumenta Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto e il pulsante aumenta Velocità. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Se il tapis roulant non inizia la calibrazione, premere nuovamente il pulsante Arresto, quindi premere nuovamente il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE]. Una volta calibrata l'inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm^2, di lunghezza non superiore a 1,5 m.

b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

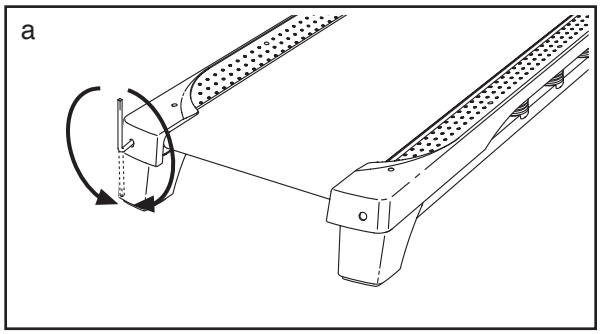
c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.** Se si ritiene che al nastro scorrevole occorra altro lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.



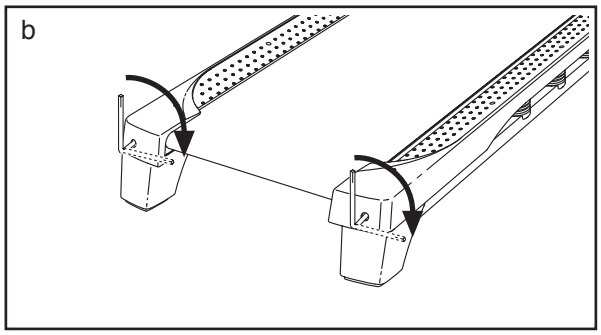
d. Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole è scentrato o slitta quando viene utilizzato

a. **Se il nastro scorrevole è scentrato,** rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra,** ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere troppo il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



SINTOMO: nel display della consolle compaiono delle righe

a. Se nel display della consolle appaiono delle righe, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24 e regolare il contrasto del display.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima la numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI

Nº del Modello PETL11711.0 R0511A

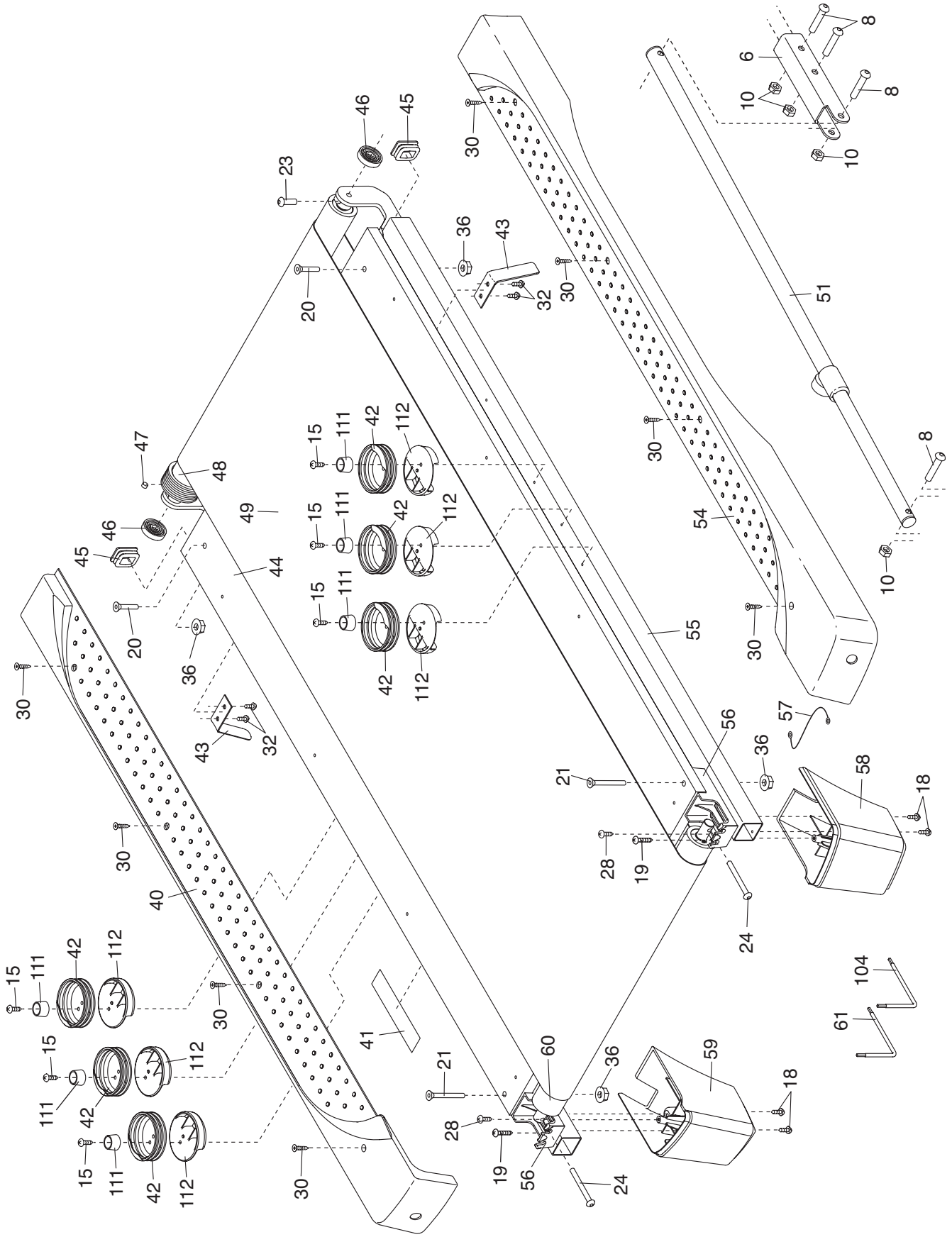
N°	Qtà.	Descrizione
1	36	Vite #8 x 3/4"
2	4	Vite #10 x 3/4"
3	4	Vite Autobloccante a Testa Piana 5/16" x 1"
4	2	Bullone Autobloccante 5/16" x 1"
5	4	Vite Autofilettante #8 x 1"
6	1	Staffa Chiusura a Scatto
7	4	Vite Autobloccante 3/8" x 4"
8	6	Bullone 3/8" x 2"
9	4	Vite Autobloccante 1/4" x 1"
10	6	Dado 3/8"
11	6	Rondella a Stella 3/8"
12	8	Rondella a Stella 1/4"
13	2	Rondella a Stella 5/16"
14	2	Vite 3/8" x 1 1/2"
15	11	Vite Autofilettante #8 x 3/4"
16	3	Vite #8 x 2"
17	6	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"
18	5	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"
19	2	Vite #8 x 1 1/2"
20	2	Bullone 5/16" x 1 1/2"
21	2	Bullone 5/16" x 3 5/8"
22	2	Vite 3/8" x 1"
23	1	Vite 1/4" x 1"
24	2	Vite Rullo Tenditore
25	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"
26	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"
27	2	Bullone 3/8" x 3/4"
28	13	Vite Tornita #8 x 1/2"
29	1	Vite di Messa a Terra #8 x 1/2"
30	8	Vite #12 x 1 1/4"
31	2	Vite Motore 1/4"
32	4	Vite Guida Nastro #8
33	1	Bullone #8 x 3/4"
34	1	Dado #8
35	4	Controdado 3/8"
36	4	Dado a Flangia 5/16"
37	3	Fermaglio Calotta
38	2	Dado a Gabbia 5/16"
39	1	Vano iFit
40	1	Poggia Piedi Sinistro
41	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto
42	6	Ammortizzatore Piattaforma
43	2	Guida Nastro
44	1	Piattaforma Scorrevole
45	2	Cappuccio Telaio
46	2	Distanziatore Telaio
47	1	Magnete
48	1	Rullo Anteriore/Puleggia
49	1	Nastro Scorrevole
50	1	Cavo Audio
51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
52	2	Cavo di Messa a Terra Consolle
53	4	Vite #8 x 1"
54	1	Poggia Piedi Destro
55	1	Telaio
56	2	Staffa Rullo
57	1	Cavo Messa a Terra Rullo
58	1	Piedino Posteriore Destro
59	1	Piedino Posteriore Sinistro
60	1	Rullo Tenditore
61	1	Chiave Esagonale
62	1	Calotta Motore
63	1	Calotta Decorativa
64	1	Telaio Sollevamento
65	1	Cavo Messa a Terra Telaio Sollevamento
66	1	Cinghia Motore Trasmissione
67	1	Motore Trasmissione
68	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
69	1	Cavo di Alimentazione
70	1	Cavo di Alimentazione per Regno Unito
71	1	Interruttore Principale
72	1	Unità di Controllo
73	1	Commutatore
74	1	Morsetto Commutatore
75	1	Pannello Bombato
76	3	Fascetta Cavo
77	8	Fascetta 8"
78	2	Fascetta 15"
79	4	Fascetta Sganciabile
80	1	Copri Montante Sinistro
81	2	Cappuccio Corrimano
82	1	Corrimano Sinistro
83	1	Corrimano Destro
84	1	Montante Sinistro
85	1	Montante Destro
86	1	Copri Montante Destro
87	1	Cavo Montante
88	1	Copri Base Sinistro
89	2	Cappuccio Base
90	4	Piedino Stabilizzatore
91	1	Copri Base Destro
92	2	Etichetta d'Attenzione
93	1	Cavo Inclinazione
94	2	Distanziatore Piedino Base

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
95	1	Base	110	1	Vite #3 x 3/8"
96	2	Ruota	111	6	Cuscino Interno
97	1	Motore Inclinazione	112	6	Piastra Cuscino
98	1	Distanziatore Motore Inclinazione	113	1	Griglia Decorativa
99	1	Chiave/Fermaglio	114	2	Boccola Motore
100	3	Fascetta Cavo	115	1	Isolatore Motore
101	1	Consolle	116	1	Staffa Componenti Elettronici
102	1	Telaio Consolle	117	1	Filtro
103	1	Portaoggetti	118	1	Presa
104	1	Chiave Esagonale 5/32"	119	1	Morsetto Ferrite
105	2	Morsetto Consolle	120	1	Sensore
106	1	Base Consolle	121	1	Fascia Toracica
107	1	Barra Trasversale	122	1	Inserto Supporto Sinistro
108	1	Portello di Accesso	123	1	Inserto Supporto Destro
109	8	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	*	–	Manuale d’Istruzioni

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

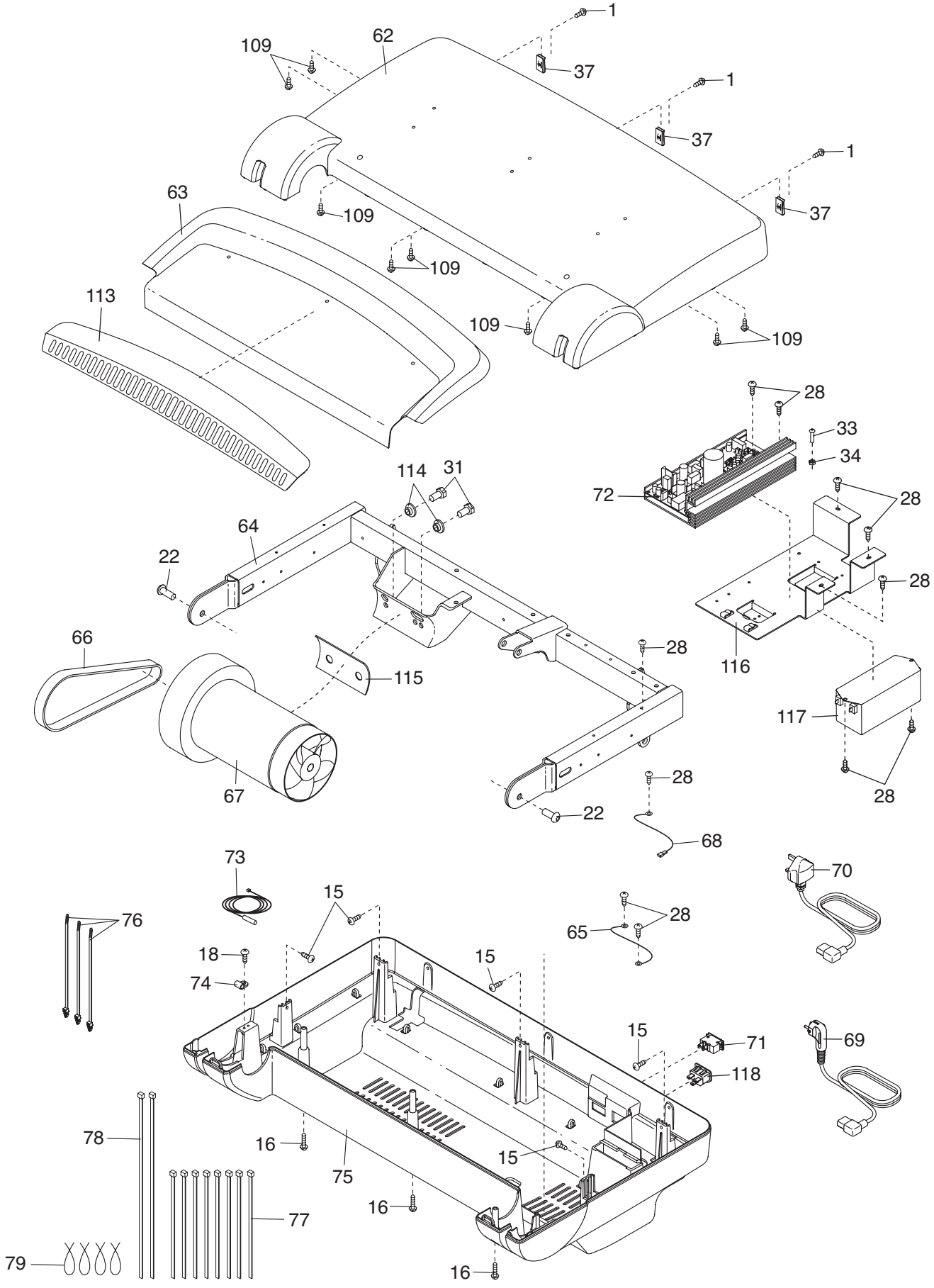
DISEGNO ESPLOSOA

Nº del Modello PETL11711.0 R0511A



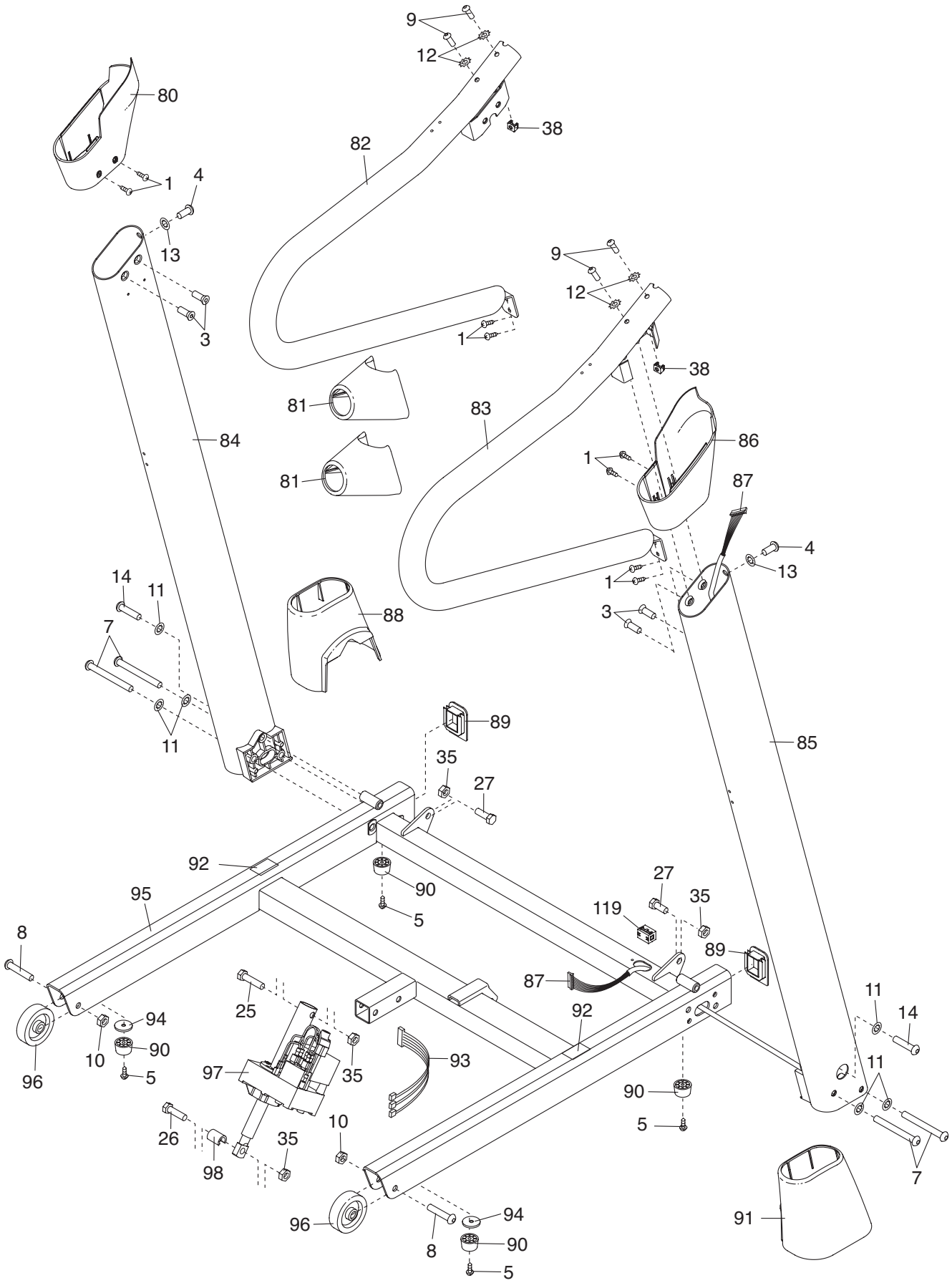
DISEGNO ESPLOSOB

Nº del Modello PETL11711.0 R0511A



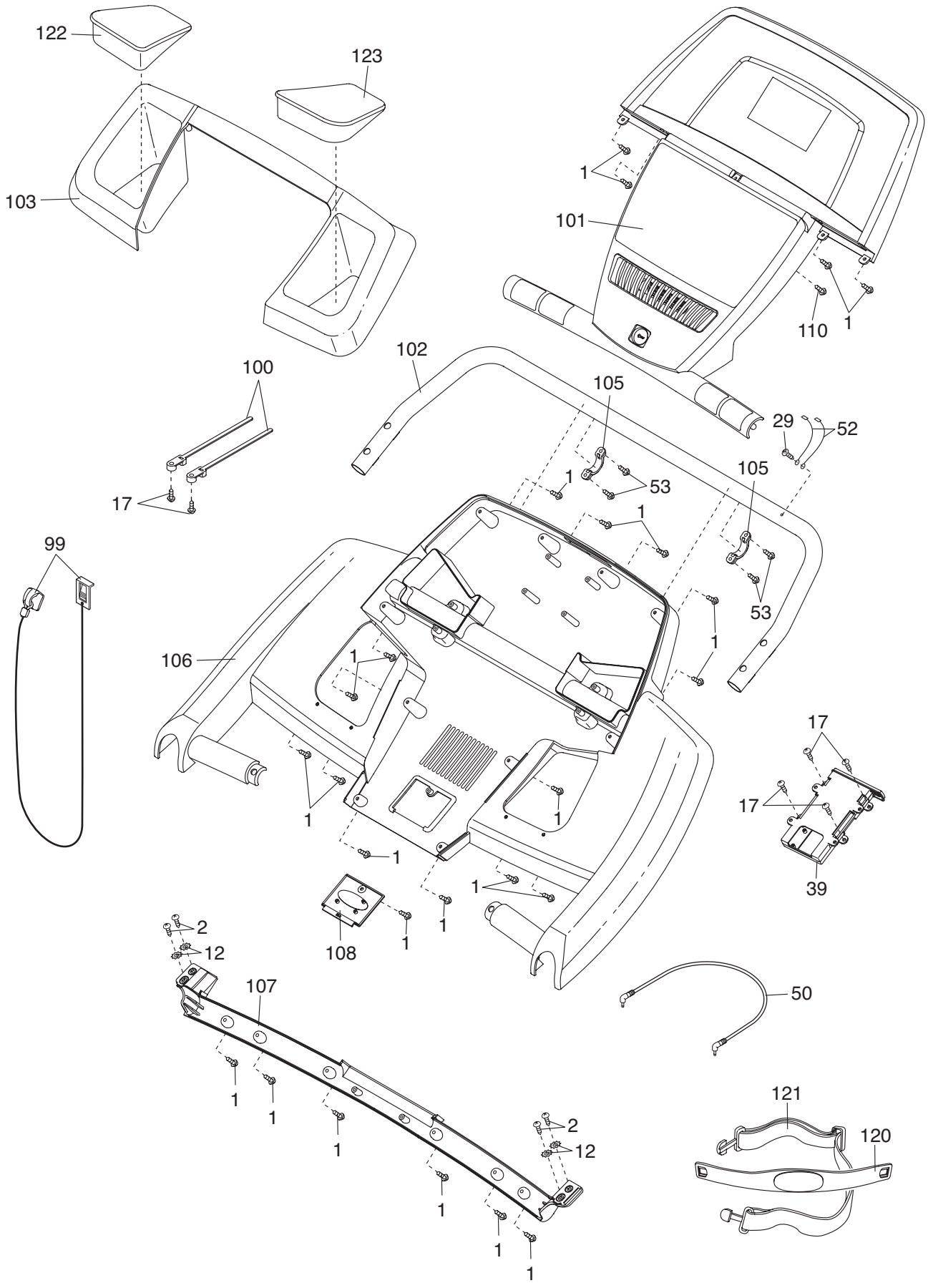
DISEGNO ESPLOSOC

Nº del Modello PETL11711.0 R0511A



DISEGNO ESPLOSOD

Nº del Modello PETL11711.0 R0511A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Stampato Cina © 2011 ICON IP, Inc.